

## ASPECTOS CURRICULARES DE LA FORMACIÓN DE ENTRENADORES

La Orden ECD/3310/2002, de 16 de diciembre, que regula los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de la formación en materia deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre, establece en su ANEXO I:

**Directrices generales sobre los objetivos y contenidos mínimos de las enseñanzas del bloque común y bloque específico de las formaciones.**

### **NIVEL I.**

#### *1. Bloque común.*

##### **A. Área de Fundamentos biológicos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los elementos básicos de la anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y al sistema cardiovascular.
  - b. Conocer con la terminología básica de las ciencias biológicas, en especial la utilizada habitualmente en el deporte.
  - c. Comprender el funcionamiento del organismo humano y su adaptación al ejercicio físico.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Elementos básicos de anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y cardio-respiratorio.
  - b. Elementos básicos de fisiología, con especial referencia al ejercicio físico.

##### **B. Área del Comportamiento y del aprendizaje.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los elementos básicos de la psicología del desarrollo, con especial atención a la evolución de los intereses, personalidad, psicomotricidad, inteligencia, etc., de los niños y adolescentes.
  - b. Conocer los factores que mejoran el proceso de adquisición de las habilidades deportivas.
  - c. Conocer el papel que juega el técnico deportivo en la adquisición de destrezas y habilidades deportivas.
  - d. Conocer los métodos y sistemas de enseñanza de las habilidades deportivas.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva.
  - b. Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos.
  - c. Aprendizaje del acto motor.
  - d. Evaluación de la enseñanza-aprendizaje de la actividad física.

### **C. Área de Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo.
  - b. Conocer las bases de la teoría de la adaptación al entrenamiento.
  - c. Conocer las cualidades físicas básicas en relación con el rendimiento deportivo.
  - d. Conocer los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.
  - e. Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.
2. Contenidos de la formación.
  - a. El entrenamiento. Consideraciones básicas.
  - b. Los objetivos y medios del entrenamiento. Consideraciones generales.
  - c. El calentamiento. Funciones. Metodología.
  - d. Sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.

### **D. Área de Organización y legislación del deporte.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer la estructura y organización básica del deporte en España.
  - b. Conocer la estructura y organización del deporte de la comunidad Autónoma correspondiente.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Organización deportiva del Estado y de las comunidades Autónomas.
  - b. Competencias de las Administraciones Públicas en el ámbito del deporte.
  - c. Competencias de las Federaciones deportivas y los clubes deportivos.

## *2. Bloque Específico.*

### **A. Áreas de Formación técnica, táctica y reglamentos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los elementos fundamentales de la técnica y la táctica de la modalidad deportiva.
  - b. Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivomotrices en el aprendizaje de la modalidad deportiva.
  - c. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
  - d. Conocer la reglamentación básica de la modalidad deportiva.
  - e. Conocer las características de los materiales que intervienen en la práctica de la modalidad deportiva, así como su cuidado y mantenimiento.
  - f. Conocer las características de las instalaciones para la práctica deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Características generales de la técnica de la modalidad deportiva.
  - b. Estudio de los gestos técnicos fundamentales de la modalidad deportiva.
  - c. Estudio de las tácticas básicas de la modalidad deportiva.
  - d. Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica de la modalidad deportiva.
  - e. Las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica de la modalidad deportiva.
  - f. Reglamentos de la modalidad deportiva.
  - g. Materiales técnicos de la modalidad deportiva.
  - h. Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de la modalidad deportiva.
  - i. Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones.

## **B. Área de Didáctica de la especialidad deportiva.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los métodos de enseñanza y las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de la modalidad deportiva.
  - b. Conocer los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de iniciación deportiva.
  - c. Conocer los diferentes medios, recursos y ayudas para la enseñanza de la modalidad deportiva.
  - d. Conocer los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para corregirlos.
  - e. Conocer los criterios y los métodos para evaluar la progresión del aprendizaje de la técnica.
  - f. Conocer la didáctica deportiva especial para niños.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Los principios metodológicos de la enseñanza y su aplicación a la modalidad deportiva.
  - b. Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica de la modalidad deportiva.
  - c. El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación de la modalidad deportiva.
  - d. Enseñanza de la modalidad deportiva, adaptada a los niños.

## **C. Área de Seguridad e higiene en el deporte.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer las lesiones por sobrecarga y por agentes indirectos más frecuentes en la modalidad deportiva, con especial hincapié en el conocimiento de los medios y métodos para su prevención.
  - b. Conocer los hábitos de higiene imprescindible en la práctica deportiva.
  - c. Conocer la influencia de los materiales y equipamientos deportivos en la generación de lesiones.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Lesiones por sobrecarga más frecuentes.
  - b. Lesiones por agentes indirectos más frecuentes.
  - c. Higiene en la práctica de la modalidad deportiva.
  - d. Las drogodependencias, el tabaquismo y el alcoholismo.
  - e. Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones.
  - f. Actuación primaria con accidentados y enfermos.

## **D. Área de Desarrollo profesional.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer el entorno institucional, socioeconómico y legal de la modalidad deportiva.
  - b. Conocer la legislación laboral aplicable a los entrenadores deportivos de nivel I.
  - c. Conocer los requisitos legales para el ejercicio de la profesión.
  - d. Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel I, de la modalidad deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. La figura del entrenador de nivel I; marco legal.
  - b. Requisitos laborales y fiscales para el ejercicio profesional.
  - c. Régimen de responsabilidades del entrenador de nivel I en el ejercicio profesional. Responsabilidad civil. Responsabilidad penal.
  - d. Requisitos fiscales del trabajador por cuenta ajena.
  - e. Competencias profesionales del nivel I de los entrenadores deportivos de la modalidad correspondiente. Funciones, tareas y limitaciones.

## **NIVEL II.**

### *1. Bloque común.*

#### **A. Área de Fundamentos biológicos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Profundizar en el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del organismo humano.
  - b. Saber relacionar los procesos fisiológicos con la actividad física y el entrenamiento deportivo.
  - c. Conocer los elementos básicos del sistema nervioso y la implicación de éste en los actos motores.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Estudio del aparato locomotor. Osteología, Artrología y Miología.
  - b. Los grandes sistemas funcionales del organismo humano.
  - c. Las fuentes de energía y los principios energéticos.
  - d. Respuesta cardio-respiratoria al esfuerzo.
  - e. Factores fisiológicos de las cualidades físicas.
  - f. Elementos de la dietética y la nutrición.

#### **B. Área del Comportamiento y del aprendizaje.**

1. Objetivos generales.
  - a. Comprender la importancia de los aspectos psicológicos en el aprendizaje de las habilidades deportivas.
  - b. Conocer los rasgos fundamentales de la estructura de la personalidad.
  - c. Conocer los factores y problemas emocionales ligados al entrenamiento y a la competición deportiva.
  - d. Conocer los métodos de intervención psicológica del técnico deportivo.
  - e. Conocer los rasgos que caracterizan a la sociedad actual y a las funciones del deporte en ella.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Elementos de la psicología.
  - b. Procesos básicos del comportamiento humano.
  - c. Análisis psicológico del entrenamiento y de la competición deportiva.
  - d. Análisis sociológico del deporte actual.

#### **C. Área de Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer la teoría general del entrenamiento, así como los principios y factores en que éste se fundamenta.
  - b. Conocer los sistemas y métodos que desarrollan las distintas capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices, desde los puntos de vista teóricos y prácticos.
  - c. Conocer los elementos básicos de la planificación y control del entrenamiento.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Origen y evolución del entrenamiento deportivo.
  - b. Principios fundamentales del entrenamiento.
  - c. Relaciones entre entrenamiento, edad y sexo.
  - d. Los sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices.
  - e. Distribución de las cargas y los esfuerzos en los diferentes ciclos del entrenamiento.
  - f. La preparación biológica para el entrenamiento.
  - g. La planificación y el control del entrenamiento.

**D. Área de Organización y legislación del deporte.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer las competencias y funciones del Comité Olímpico Internacional, del Comité Olímpico Español y de otros organismos internacionales.
  - b. Conocer las características más significativas de los campeonatos nacionales e internacionales y de los Juegos Olímpicos.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Las ligas y los campeonatos nacionales.
  - b. Los Comités Olímpicos.
  - c. Las Federaciones internacionales.
  - d. Los campeonatos internacionales y los Juegos Olímpicos.

*2. Bloque específico.*

**A. Área de Formación técnica, táctica y reglamentos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Profundizar en el conocimiento de los gestos técnicos de la modalidad o especialidad deportiva y su adaptación a las diferentes acciones tácticas.
  - b. Profundizar en el conocimiento de las acciones tácticas.
  - c. Perfeccionar la ejecución de los gestos técnicos y de las acciones tácticas.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Análisis de los gestos técnicos.
  - b. Análisis de las acciones tácticas de la modalidad o especialidad deportiva.
  - c. Adaptación de los gestos técnicos a las distintas situaciones de la ejecución deportiva.
  - d. Perfeccionamiento de los gestos técnicos y de las acciones tácticas.

**B. Área de Didáctica de la especialidad deportiva.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
  - b. Aplicar los diferentes métodos y progresiones a la enseñanza de la técnica y de la táctica, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
  - c. Conocer los criterios y sistemas para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Conocer las técnicas para la planificación de la enseñanza-aprendizaje de la modalidad o especialidad deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
  - b. Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos de la modalidad o especialidad deportiva, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución Técnica.
  - c. Determinación de los objetivos de la enseñanza para la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos de la modalidad o especialidad deportiva.

### **C. Área de Entrenamiento específico.**

1. Objetivos generales.
  - a. Aplicar los principios del entrenamiento al propio de la modalidad o especialidad deportiva.
  - b. Profundizar en el conocimiento de las capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices en su relación con el perfeccionamiento de la técnica y la táctica de la modalidad o especialidad deportiva.
  - c. Aplicar los métodos de entrenamiento al desarrollo de las capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en la práctica de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Conocer los procesos de regeneración.
  - e. Conocer los sistemas de entrenamiento específicos de la modalidad o especialidad deportiva.
  - f. Conocer los fundamentos de la planificación del entrenamiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - g. Conocer los métodos de valoración del rendimiento de deportistas.
  - h. Conocer y aplicar los criterios para la detección de talentos deportivos.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Las capacidades condicionales y su implicación en el perfeccionamiento de la ejecución técnica y de las acciones tácticas.
  - b. Las cualidades perceptivo-motrices y su implicación en el perfeccionamiento de la ejecución técnica y de las acciones tácticas.
  - c. Sistemas de entrenamiento específico de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Etapas fundamentales del entrenamiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Componentes del entrenamiento técnico y táctico de la modalidad o especialidad deportiva.
  - f. Planificación y organización de los períodos de entrenamiento y de los períodos de competición.
  - g. Detección de talentos deportivos.

### **D. Área de Desarrollo profesional.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer la legislación laboral aplicable al entrenador de segundo nivel de la modalidad deportiva.
  - b. Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel II.
2. Contenidos de formación.
  - a. La figura del técnico deportivo. Marco legal del trabajador por cuenta propia.
  - b. Afiliación a la Seguridad Social. Derechos y deberes de la afiliación.
  - c. Régimen especial de los trabajadores autónomos.
  - d. Impuestos que soporta la actividad económica por cuenta propia. IVA. IRPF. Impuesto sobre Actividades Económicas. Incumplimiento de las obligaciones tributarias.
  - e. Requisitos fiscales del trabajador por cuenta propia. Impuestos directos e indirectos. Tasa o contribuciones. Incumplimiento de las obligaciones fiscales.
  - f. Trabajo sin remuneración.
  - g. Competencias del entrenador deportivo. Funciones, tareas y limitaciones.

## **NIVEL III.**

### *1. Bloque común.*

#### **A. Área de Fundamentos biológicos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los componentes básicos de la valoración y evaluación de la capacidad funcional, en la vertiente del alto rendimiento.
  - b. Saber interpretar resultados de la valoración de la capacidad funcional.
  - c. Conocer con los aparatos de un laboratorio de fisiología del esfuerzo.
  - d. Conocer los fundamentos básicos de la biomecánica deportiva.
  - e. Conocer los fundamentos básicos de la aplicación de las leyes mecánicas a las estructuras vitales, especialmente al aparato locomotor.
  - f. Conocer los criterios biomecánicos que se aplican al estudio de las técnicas deportivas.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Valoración de la condición biológica.
  - b. Valoración cardio-respiratoria. Frecuencia cardíaca, presión arterial, consumo de oxígeno.
  - c. Determinación de la capacidad anaeróbica: Umbral, potencia y resistencia.
  - d. Composición corporal.
  - e. Perfil fisiológico.
  - f. Biomecánica básica.
  - g. Cadenas óseas, biomecánica articular y biomecánica de la actividad muscular.

#### **B. Área del Comportamiento y del aprendizaje.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los componentes psicológicos del rendimiento deportivo.
  - b. Estudio de los rasgos de personalidad y las motivaciones ligados a la práctica del deporte de alto nivel.
  - c. Conocer la dinámica de los grupos deportivos.
  - d. Conocer los problemas inherentes a la práctica deportiva de alto nivel.
  - e. Conocer los elementos básicos de la psicopatología del deporte.
  - f. Conocer los conflictos del deporte en la sociedad actual.
  - g. Conocer los métodos de investigación social aplicados al deporte.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Origen y evolución de la psicología del deporte.
  - b. La estructura de la personalidad y su relación con el alto rendimiento.
  - c. El entrenador y su personalidad.
  - d. Factores que intervienen en el rendimiento deportivo: Factores intrínsecos y extrínsecos.
  - e. El estado psíquico óptimo para la competición.
  - f. La dirección del deportista y del equipo. Cohesión del equipo deportivo.
  - g. La exploración psicológica.
  - h. Implicaciones sociales del deporte.
  - i. Métodos de investigación en la sociología deportiva.

### **C. Área de Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.**

1. Objetivos generales.
  - a. Profundizar en los conocimientos de los sistemas de entrenamiento de la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, así como en los métodos para su desarrollo.
  - b. Conocer los fenómenos de la fatiga, el *sobreentrenamiento* y la recuperación.
  - c. Profundizar en el conocimiento de la preparación biológica.
  - d. Profundizar en el conocimiento de la *forma física*.
  - e. Profundizar en el conocimiento de la planificación y control del entrenamiento.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Estudio específico de la velocidad y sus componentes.
  - b. Estudio específico de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la resistencia.
  - c. Estudio específico de la fuerza. Sistema de entrenamiento de la fuerza.
  - d. El concepto de *forma deportiva*.
  - e. Fenómenos más característicos que inciden en el rendimiento. El *sobreentrenamiento* y la compensación.
  - f. Planificación, organización y control del entrenamiento.
  - g. Relación entre entrenamiento físico y el entrenamiento técnico y táctico.

### **D. Área de Organización y legislación del deporte.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer la teoría general de la gestión y su aplicación en el caso de un club deportivo elemental o básico.
  - b. Conocer la normativa sobre el deporte de alto nivel de ámbito estatal, y de las comunidades Autónomas.
  - c. Conocer la normativa sobre deportistas profesionales.
2. Contenidos de la formación.
  - a. El asociacionismo deportivo. Normativa legal.
  - b. Programación general de actividades.
  - c. Programa general para la organización y administración de una empresa.
  - d. La Ley del Patrocinio.
  - e. Deportistas profesionales.
  - f. Deportistas extranjeros.

## **2. Bloque específico.**

### **A. Área de Formación técnica, táctica y reglamentos.**

1. Objetivos generales.
  - a. Profundizar en el conocimiento biomecánico de los gestos técnicos de la modalidad o especialidad deportiva.
  - b. Conocer los fundamentos del análisis biomecánico aplicado al estudio de la técnica en el alto rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - c. Conocer las adaptaciones de los gestos técnicos de la modalidad o especialidad deportiva a las diferentes circunstancias de la práctica deportiva de alto rendimiento.
  - d. Profundizar en el conocimiento de las tácticas específicas de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Conocer los métodos de valoración del rendimiento técnico y táctico de los deportistas.
  - f. Conocer las necesidades nutricionales de los deportistas de alto nivel de la modalidad o especialidad deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Exigencias físicas y psíquicas de la alta competición de la modalidad o especialidad deportiva.
  - b. Estudio biomecánico de los gestos técnicos de la modalidad o especialidad deportiva.
  - c. Análisis biomecánico aplicado al estudio de la técnica en el alto rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Adaptaciones de los gestos técnicos de la modalidad o especialidad deportiva, a las diferentes circunstancias de la práctica deportiva de alto rendimiento.
  - e. Análisis de las tácticas avanzadas específicas de la modalidad o especialidad deportiva.
  - f. Valoración del rendimiento técnico y táctico de los deportistas.
  - g. Exigencias nutricionales de los deportistas de alto nivel.

## **B. Área de Entrenamiento específico.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer los sistemas avanzados de planificación y programación del entrenamiento deportivo específico para la práctica de alto rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - b. Conocer los parámetros fisiológicos, antropométricos y psíquicos, adaptados al máximo rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - c. Profundizar en el conocimiento del entrenamiento de las cualidades perceptivo-motrices específicas que intervienen en la práctica de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Profundizar en el conocimiento del entrenamiento de las capacidades físicas condicionales específicas que intervienen en la práctica de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Conocer los sistemas avanzados del entrenamiento técnico y táctico específicos de la modalidad o especialidad deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Conocimiento y valoración de los parámetros fisiológicos, antropométricos y psíquicos adaptados al máximo rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - b. Planificación y programación del entrenamiento específico de la modalidad o especialidad deportiva con vistas al alto rendimiento deportivo.
  - c. Entrenamiento específico de las capacidades condicionales implicadas en la práctica del alto rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - d. Entrenamiento específico de las cualidades perceptivo-motrices implicadas en la práctica del alto rendimiento de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Sistemas avanzados de entrenamiento técnico de la modalidad o especialidad deportiva.
  - f. Sistemas avanzados de entrenamiento táctico de la modalidad o especialidad deportiva.
  - g. Sistemas avanzados de entrenamiento psíquico de la modalidad o especialidad deportiva.

## **C. Área de Seguridad e higiene en el deporte.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer las lesiones más frecuentes en la práctica de la modalidad o especialidad deportiva de alto nivel.
  - b. Conocer las causas y los medios y los métodos de evitarlas.
  - c. Conocer el papel del entrenador deportivo en la recuperación de las lesiones.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Lesiones más frecuentes en la práctica de la modalidad o especialidad deportiva de alto nivel.
  - b. Mecanismo de producción y prevención de las lesiones.
  - c. Recuperación de las lesiones.
  - d. Participación de los entrenadores en la recuperación de lesiones más frecuentes de la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Efecto del calentamiento en la prevención de las lesiones.

**D. Área de Desarrollo profesional.**

1. Objetivos generales.
  - a. Conocer el entorno profesional de la modalidad deportiva.
  - b. Conocer las competencias del entrenador de tercer nivel.
  - c. Identificar las responsabilidades civiles y penales del técnico deportivo superior de la modalidad o especialidad deportiva, derivados del ejercicio de su profesión.
  - d. Aprender la sistemática para la elaboración y ejecución de proyectos de actividades relacionados con la modalidad o especialidad deportiva.
  - e. Conocer las normativas de dopaje españolas e internacional de la modalidad deportiva.
2. Contenidos de la formación.
  - a. Legislación laboral y ejercicio profesional.
  - b. Competencias del técnico de nivel III de la modalidad o especialidad deportiva. Funciones, tareas y limitaciones.
  - c. Responsabilidades civiles y penales del entrenador de nivel III de la modalidad o especialidad deportiva derivadas del ejercicio de su profesión. Materiales, equipamientos, instalaciones. Métodos de entrenamiento y competiciones. Salud y seguridad de los deportistas.
  - d. Proyectos deportivos. Diseño de proyectos. Ejecución y control de proyectos. Dopaje.
  - e. Normativas española e internacional sobre el dopaje en la modalidad deportiva.